



きゅうしょくカレンダー 4月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
15 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう カレー フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん 小皿	1学期の給食がスタートしました。給食時間は新しいクラスみんなで協力して、手ぎわよく準備や片づけをしましょう。給食は、みなさんが毎日健康に過ごせるように栄養バランスや量、季節の旬の食べ物や地域の食べ物を取り入れながら作っています。これからいろいろな献立が登場するので、楽しみにしててくださいね。
16 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう 白身魚フライ 春野菜のポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	白身魚フライは1切ずつです。骨に気を付けてよくかんでいただきます。給食では、毎週木曜日にパンが出ます。コッペパンや少し小さめの小型コッペパン、黒糖を使ったコッペパンなど、全部で6種類のパンが1年間でいろいろ登場します。おかずや牛乳といっしょに味わって食べていきましょう。
17 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 肉じゃが もやしとじゃこの ごま炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	肉じゃがには、1人当たり小さめのじゃがいも1個分(約50g)が使われています。煮崩れにくいメーカーという種類のじゃがいもを使っているのでほくほくとした食感が味わえますよ。ごまの香ばしい風味のごま炒めや、ごはんといっしょに味わって食べましょう。

骨に気を付けていただきます

…はし
 …スプーン
 …はしとスプーン
 ※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

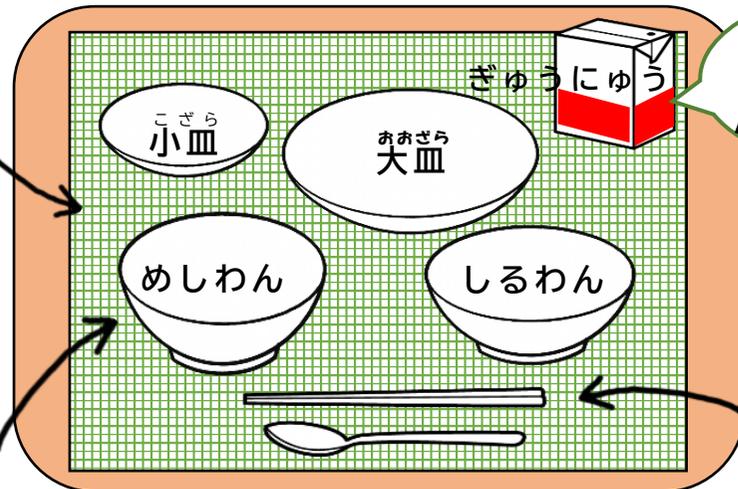
給食当番の身支度

髪の毛が出ないようにぼうし帽子をかぶろう
 マスクをきちんとつけよう
 つめは短く切っておこう
 清潔な白衣を着よう
 石けんを使って手を洗おう
 ハンカチをもとう

きゅうしょくのきほんのおきかた

つくえの上をきれいにしてから、ナフキンをひらげましょう。

まぜごはんやパンの日には、ここに大皿がく



ストローもわすれずに!

はし・スプーンは持つ方をきき手側にむけ、手前にそろえておきましょう。

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



きゅうしょくカレンダー 4月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
20 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ丼(具) あげぎょうざ	めしわん しるわん こざら 小皿	あげぎょうざは、2個ずつです。ごはんにスタミナ 丼の具をのせて、丼にして食べましょう。スタミナ丼には、豚肉やにんにく、にらなどのスタミナがつく食べ物がたくさん入っています。一週間の始まりからしっかりとパワーを補給して、よいスタートを切りましょう。
21 ・ 火	骨ごとよくかんでいただきます ごはん(減量) ぎゅうにゅう さばのみそ煮 けんちん汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	さばのみそ煮は、1切れずつです。骨までやわらかく煮るので、よくかんで食べましょう。けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理の一つです。神奈川県建長寺というお寺では700年以上も前から食べられていて、そのお寺で修行したお坊さんが各地に行くときに広がったとされています。具たくさん汁物なので、よくかんで食べてくださいね。
22 ・ 水	<入学お祝い献立> ちらし寿司(減量) ぎゅうにゅう うすくず汁 入学お祝いデザート (さくらゼリー)	おおざら 大皿 しるわん	1年生のみなさん、入学おめでとうございます！さくらゼリーは、1個ずつです。給食の準備や当番の仕事には慣れてきましたか？苦手なものでも一口食べられるようになりましたか？今日は入学お祝いの給食です。みんなで楽しんでいただきます。
23 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう ペンネのポロネーズ ソース フレンチサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	「ペンネ」はパスタの名前です。ペン先のようにとがった形をしているので、ペンネと呼ばれています。パスタやうどんなどのめん類の白には、小型コッペパンがつかます。パンは手でちぎって食べるので、手で触る機会が増えます。パンの白は、特にしっかりと手を洗って食べるようにしましょう。ポロネーズソースをパンにつけて一緒に食べても美味しいです。
24 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げ レモンソースかけ キャベツと油揚げの みそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	鶏肉のから揚げレモンソースかけは1個ずつです。今日は、鶏肉の唐揚げの話をしませう。給食の唐揚げは、衣をつけた鶏肉を大きなフライヤーという機械で揚げていきます。今日は、油でカラリと揚げた唐揚げの上から特製のレモンソースをかけて作りました。

□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン
※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
27 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	マーボー豆腐は、給食の人気メニューのひとつです。中華料理でピリッと辛いのが特徴ですが、給食ではみなさんが食べやすいように辛さをひかえめにしてあります。マーボー豆腐はたくさんの豆腐を使っています。今日は給食センターで約225丁の豆腐を使っています。
28 ・ 火	キャロットライス ぎゅうにゅう 豚汁	めしわん しるわん	今日は、人気メニューの一つである「キャロットライス」です。キャロットとは、にんじんのことをいいます。にんじんに含まれるカロテンは、免疫力やかぜ予防の効果があります。またキャロットライスに入っているちりめんじゃこは成長期のみなさんに必要な骨をじょうぶにするカルシウムがたくさん含まれています。
30 ・ 木	こくとう 黒糖コッペパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ごぼうサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	今日は、ハヤシシチューの登場です。パンと一緒に食べても美味しいですよ。また、ごぼうサラダは、シャキシャキとしたごぼうの食感と、コーンの甘みとまろやかなマヨネーズの味がよく合います。それぞれの食材の食感を楽しみながら、味わっていただきます。

楽しく給食をはじめよう！



つくえの上をきれいに

手あらい

身じたく